



FRANGO COM GENGIBRE,
SALSÃO E MAÇÃ

Ingredientes

1 colher (sopa) de creme vegetal dorian light/1/2 cebola picada/2 colheres (chá) de gengibre ralado/1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios/1/2 xícara (chá) de vinho branco seco/1/2 xícara (chá) de água/1/2 xícara (chá) de salsão picado/1 maçã verde grande, com casca picada/1 xícara (chá) de maionese hellmann's light.

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta o creme vegetal dorian light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto. Acrescente o frango e refogue até dourar. Junte o vinho branco e a água. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio. Adicione o salsão e a maçã. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a maionese hellmann's light e misture. Sirva em seguida.

FRANGO XADREZ

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva/2 cebolas médias cortadas em cubos/2 dentes de alho esmagados/500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos/sal a gosto/1 pimentão verde cortado em cubos/1 pimentão vermelho cortado em cubos/1 pimentão amarelo cortado em cubos/1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio/1/4 xícara de molho shoyu/1 colher (sopa) de maizena/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar. Retire e coloque em um prato. Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos. Retire e despeje em outro prato. Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar. Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos. Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maizena e a água. Mexa bem e junte a mistura de frango. Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso. Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.



Mantenha a
cidade limpa!
Não jogue
lixo nas
ruas.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Contrato de fornecimento de galão de água de 20 litros e açúcar.

Contrato nº: 005/2026.

Processo nº: 524/2026.

Fundamentação legal: Art. 75, II da lei nº 14.133/2021 – Dispensa Eletrônica.

Objeto: Fornecimento de 600 (seiscentos) galões de 20 litros de água mineral e 900 (novecentos) quilos de açúcar refinado com as demais características descritas no Termo de Referência.

Contratada: GUARAILHA DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS LTDA.

Prazo do Contrato: 12 (doze) meses.

Início e Término: de 21/07/2026 à 20/07/2027.

Valor Global do Contrato: R\$ 9.675,00 (nove mil, seiscentos e setenta e cinco reais).

Dotação: 3.3.90.30.07.00.00 – Gêneros de alimentação.

Empenho nº: 271/2026-01

Assinatura do Contrato: 21/07/2026.

Nova Iguaçu, 21 de julho de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

LEMBRETE
BEBE
ÁGUA!

Um corpo
hidratado
é um
corpo
saudável.

